Jak zvládnout duševní onemocnění

Zdá se vám, že se váš blízký chová zvláštně, projevuje se tak, že to přerůstá únosnou míru a komplikuje život nejen sobě, ale i vám?

Má váš blízký psychické obtíže nebo trpí duševním onemocněním?



Ve vaší složité situaci vás vyslechneme, poradíme a zprostředkujeme pomoc v dalších organizacích, které se dlouhodobě zabývají lidmi s duševním onemocněním. Někdy stačí i jen jedna návštěva, ale můžeme zprostředkovat i dlouhodobější pomoc.

Odbor sociálních věcí Městského úřadu v Novém Městě nad Metují

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

nmnm
nové město nad metují

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Proč je důležitá pomoc

Problémy duševního zdraví postihuje mnohem více lidí různého věku, vzdělání a sociálního postavení, než si uvědomujeme: Důležité je dostat se k pomoci brzy, když je stav léčitelný a brzká pomoc může předejít mnohem vážnějším komplikacím. Existuje mnoho odlišných druhů duševních problémů a poruch a mohou ovlivnit každého člověka různě a na různě dlouhou dobu.

Proč je důležitá diagnóza

Nemocný i jeho blízcí mají vědět, co mohou očekávat, jak se připravit na zvládání nemoci. Aby si mohli vysvětlit změněné chování, ale také nedorozumění, ke kterým mohlo postupným rozvojem onemocnění dojít.

S vhodnou léčbou a podporou, mohou lidé s duševním onemocněním úspěšně žít tam, kde jsou zvyklí. Většina lidí s duševním onemocněním je zcela samostatná.

Lidé s duševním onemocněním chtějí pracovat, ale je často těžké pro ně najít práci, protože je zaměstnavatelé mohou vnímat jako problematické a neupraví jim pracovní podmínky vzhledem k jejich potřebám.

Jak se chovat?

- Nadměrně nekritizujte, ani přehnaně nezahrnujte láskou.
- Věnujte pozornost varovným příznakům ohlašujícím návrat akutní fáze onemocnění. Té lze většinou včas předejít, např. zvýšením dávky léku. Mezi tyto varovné příznaky patří např. bezdůvodný pocit nepohody, uzavírání se do sebe, nesoustředěnost, nerozhodnost, problémy s jídlem, nespavost, nebo naopak spavost, smutek, úzkost, slyšení hlasů, zrakové halucinace, pocit, že druzí o vás hovoří, nebo si vás všímají, snížený zájem o kontakt s přáteli.
- Přijměte skutečnost, že nemocný mnoho věcí, které zvládal, nyní nezvládne.
- Motivujte, ale nezvyšujte stresovou zátěž. Návštěvy a výlety realizujte pokud má nemocný zájem a je schopen přijatelně fungovat. Na všem se pokuste domluvit. Buďte upřímní, jasní a srozumitelní. Nevěnujte pozornost detailům chování nemocného. Respektujte neobvyklé chování, pokud není ohrožující. Snažte se rozpoznat, zda potřebuje více pomoci, nebo nezávislosti.

- Onemocnění může být periodické. Zhoršující se a zlepšující se. Buďte na to připraveni.
- Oddělte člověka od nemoci. Milujte člověka, i když jeho nemoc nenávidíte.
- Neobětujte se beze zbytku. Věnujte se i svým potřebám a touhám.
- Postižena je i rodina a musí se vyrovnat s traumatizujícími zážitky zásadní proměny života a s nezbytným přehodnocením dosavadních plánů a cílů. Nezapomeňte proto i na sebe, abyste svému nemocnému rodinnému příslušníkovi mohli poskytnout potřebnou pomoc a zázemí. I blízcí potřebují pomoc s orientací v situaci a nalézt podporu a pomoc (třeba i psychoterapeutickou péči). Zkušenosti a sdílení s ostatními mohou být velmi posilující (svépomocné, podpůrné a edukační skupiny).

S čím nemocný potřebuje pomoc

- Bydlení a návrat do samostatného bydlení – chráněné a podporované bydlení
- Práce (studium) – chráněné dílny, tréninkové a podporované zaměstnávání, rekvalifikační kurzy, přípravné kurzy na zaměstnání, úřad práce
- Finance – dávky hmotné nouze, státní sociální podpory, příspěvek na péči, dluhová poradna, žádost o invalidní důchod
- Zdraví – psychoterapie, sportovní a rekreační aktivity
- Volný čas – stacionáře, vzdělávací aktivity, podpůrné a svépomocné skupiny
- Vztahy – svépomocné skupiny, neformální setkávání, seznamovací kluby

Kontakty

Péče o duševní zdraví Náchod, z. s. – Středisko Náchod,
Tyršova 59, 547 01 Náchod, tel. 467 070 040, e-mail: pdz-na@pdz.cz
Bc. Lucie Pacovská – vedoucí střediska, tel. 778 526 210
E-mail: lucie.pacovska@pdz.cz, www.pdz.cz

Jak zvládnout duševní onemocnění

Riaps Trutnov – Stacionář RIAPS, Procházkova 818, 541 01 Trutnov
Tel. 499 329 307, stacionar@riaps.cz, stacionarriaps@seznam.cz
Mgr. Dagmar Tmějová – vedoucí služby, tel. 724 882 629
E-mail: dagmar.tmejova@riaps.cz, www.riaps.cz/stationare/
Nově poskytují ambulantní služby také ve Dvoře králové nad Labem.

Laxus Hradec Králové – Ambulantní centrum Hradec Králové,
Gočárova 1620, 500 02 Hradec Králové, tel. 777 033 618
E-mail: ambulance.hradec@laxus.cz, www.laxus.cz

Křesadlo Hradec Králové – Centrum pomoci lidem s PAS, z. ú.,
Okružní 1130, 500 03 Hradec Králové, tel. 777 009 637, 777 009 412,
777 009 413, e-mail: info@kresadlohk.cz

Psycholog, psychoterapeut – Psychologia Náchod, s. r. o.,
ambulance klinické psychologie, Krásnohorské 672, 547 01 Náchod
Mgr. Lenka Tymelová – tel. 737 765 370
Mgr. Viktor Polák – tel. 732 248 132
E-mail: psychologianachod@email.cz

Psycholog pro děti i dospělé – Cognitio, Němcové 738,
547 01 Náchod, Mgr. Jana Cozlová – tel. 774 930 092, 602 119 926
E-mail: cozlova@tiscali.cz, www.klinicka-psychologie.com

Psychologické poradenství, Běloveská 1591, 5. patro, 547 01 Náchod
Mgr. Iva Brzobohatá – tel. 724 879 797
E-mail: iva@jiskraduse.cz, www.jiskraduse.cz

Poradenství – Mgr. Bc. Marek Bárta, Kavčí plácek 121/1,
500 03 Hradec Králové, tel. 604 892 182
E-mail: marek.barta.poradna@gmail.com

Internetová pomoc – Sympathea – laická poradna pro rodinné
příslušníky duševně nemocných, Bulharská 26, 101 00 Praha
Tel. 723 942 835, www.sympathea.cz
Program Rodiče sobě v Hradci Králové a okolí koordinuje Jana Kučerová.
Tel. 732 773 185, e-mail: janakucerova@post.cz

KRESBA: YANN SIMEK / GRAFICKÁ ÚPRAVA: ATELIER DUPLEX
REALIZACE: TISKÁRNA KNOPP NOVÉ MĚSTO NAD METUJÍ / 2019